



**Quelques conseils qui peuvent vous être utiles sur notre circuit ou un autre.
Ces petits trucs valent aussi bien pour les pilotes voitures que pour les motards...**

1. Tout d'abord, soyez calme et reposé, inutile d'être nerveux, contracté ou fatigué avant de prendre la piste.
2. Vérifiez votre machine la veille au moins: usure des plaquettes, niveau d'huile et de liquide de frein, pression des pneus, tension de chaîne... Prévoyez peut-être un peu d'essence avec vous, vous pourrez faire l'appoint entre les séances sans perdre de temps à la pompe. Tout est-il bien fixé ?, prenez aussi du ruban adhésif et quelques colliers en plastique, c'est souvent utile...
3. Votre équipement casque, cuir ou combinaison est-il en ordre ? Attention au nouveau cuir, il est souvent raide et inconfortable les premiers roulages, assouplissez-le en le mettant quelques jours auparavant et pendant quelques heures. Il en est de même avec vos gants et vos bottes ou chaussures, soyez sûr d'être à l'aise en les portant.
Votre casque va probablement s'embuer parce que vous allez être un peu nerveux et avoir chaud les premiers tours de roue. Une goutte de produit de vaisselle bien étalée, rincée ensuite à l'eau et essuyée avec un chiffon non pelucheux fait des miracles.
4. Vous allez prendre la piste, cela devient sérieux...Les premiers tours allez-y doucement, la piste est peut-être froide ou sale en ce début de journée et n'a pas encore un bon grip. Réapprenez votre machine depuis sa dernière sortie, les cinq premiers tours vont vous apporter une multitude d'informations que votre cerveau va gérer et mémoriser : la meilleure trajectoire, la distance de freinage, le point de corde et tous les paramètres de votre machine avec vous dessus ou dedans en train de bouger, changer les vitesses, accélérer, pencher... Prenez votre temps au début et ne vous battez pas pour un chrono que vous avez réalisé il y a une semaine ou un mois.
5. Un conseil pour le freinage, faites le avant le virage et pas dedans, les meilleures écoles de conduite vous apprendront toujours : « Entrée lente, sortie rapide ».
6. Il faut penser à rentrer de temps en temps aux paddocks, profitez-en pour faire un rapide check-up visuel de votre machine pour détecter une fuite éventuelle d'un liquide, ouvrez le capot ou retirez le réservoir et la selle. Profitez-en pour refaire les pleins et pour vous aussi, buvez de l'eau et pas de boisson alcoolisée ou énergisante. Inspectez aussi les pneus, c'est fou ce qu'un pneu chaud peut ramasser comme objet indésirable sur une piste et dans la pitlane...

Fort de ses quelques conseils mis en pratique, vous pouvez vous concentrer et ne plus penser qu'au pilotage pour taquiner le chrono en toute sécurité.

Nous vous souhaitons une journée unique et inoubliable sur notre circuit...



Nonk Phil